

2024 2~3月 エスポ袋井 スタジオ・フルタイムテーブル

タイムテーブルの告知は 3・6・9・12月の20日となります。
※都合により変更場合があります。

【スタジオ定員数】
Aスタジオ 37名
Bスタジオ 24名

…【初心者・初級クラス】
初めての方からお楽しみいただけるプログラムです。

…【初級～中級クラス】
レッスンに少し慣れてきた方におすすめのプログラムです。基本動作から難易度アップ!

…【中上級～上級クラス】
難易度が高く、チャレンジクラスです。難易度・運動量共にアップ!!
・暗闇エクササイズ
光と音で更にグレードアップ!
【初心者～中級クラス】が対象です。

※赤字/太文字または赤字は前プログラムからの変更部分です。

月曜日	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
10	10:15~11:00 マット ピラティス 真希	10:30~11:00 かんたん エアロ 伊藤早紀	10:15~10:45 パラエティアクア 森川 (2コース)	10:20~11:00 ゆったり ホットヨガ 高田	10:15~10:45 チャレンジスイム 大石 (2コース)	10:30~11:10 横(なつ)スロ ダンスエアロ	10:40~11:20 ジャズダンス (初級) 茜	10:20~11:00 ダンススイム エアロ 香菜	10:30~11:00 マット ピラティス (初級) ニ三枝	10:15~10:45 ウォーキングエクササイズ 池田(2コース)	10:20~10:50 脂肪燃焼 キック&ハンチ	10:20~11:00 ベーンク ホットヨガ 唯夏子	10:20~10:50 はじめてのローラー 山本絵美(3コース)	10:20~10:50 週替り レッスン
11	11:20~11:50 かんたん ステップ 伊藤早紀	11:20~12:00 レギュラー エアロ 松本	11:00~11:45 ベビー スイミング (2コース)	11:35~12:20 姿勢改善 ストレッチ DE エクササイズ 石黒	11:30~12:00 かんたん ステップ 高田	11:20~11:50 ZUMBA 田村夏佳	11:40~12:20 ダンスエアロ 茜	11:20~11:50 かんたん エアロ ニ三枝	11:15~11:45 レギュラー ステップ 香菜	11:00~11:45 ベビー スイミング (2コース)	11:05~11:50 メガダンス aiko	11:30~12:00 かんたん エアロ 唯夏子	11:10~11:50 週替り レッスン	10:00~12:05 ジュニア スポーツ塾
12	12:15~13:00 COREOROY (コロロジ) 奈実	12:20~13:05 ヨガ 山本さおり	13:00~13:45 戸塚雅 操体 ヨガ 芥川	13:30~14:00 かんたんウォーキング 亜希子(2コース)	カルチャー JAZZ (有料)	13:05~13:45 ポクンク エアロ 松本	13:45~14:15 アクアダンス 伊藤早紀(2コース)	13:00~13:45 戸塚雅 操体 ヨガ 三倉	13:00~13:45 戸塚雅 操体 ヨガ 三倉	13:20~13:50 脂肪燃焼 ホットヨガ 麻美	13:00~13:45 青背 コンディショニング 山口	13:05~13:50 オリジナル ステップ 平井	13:20~13:50 水中バランス 大石(2コース)	13:15~14:00 ストリート ダンス KARN
13	13:15~14:00 青背 コンディショニング 山口	13:20~13:50 ZUMBA 山本さおり	13:30~14:00 かんたんウォーキング 亜希子(2コース)	14:00~14:45 レギュラー エアロ 市川明子	14:00~14:30 チャレンジスイム 麻美(2コース)	14:00~14:30 かんたん ステップ 伊藤ひろみ	14:00~14:50 UBOUND エレメント	14:10~14:50 ゆったり ホットヨガ 唯夏子	14:10~14:50 ゆったり ホットヨガ 唯夏子	14:15~14:45 ウオーキングエクササイズ 池田(2コース)	14:00~14:45 ZUMBA SAYU	14:10~14:50 かんたん ステップ& ストレッチ	14:15~15:00 メガダンス 小出	14:30~15:10 週替り レッスン
14	14:15~15:00 レギュラー ステップ 市川明子	14:10~14:50 歩きの コンディショニング 大石	14:45~15:15 パーソナル レッスン 亜希子	15:00~15:40 志(Shin)move ピラティス 市川	14:30~15:30 ジュニア スクール (1コース)	14:50~15:30 ちびボール エクササイズ 伊藤ひろみ	14:30~15:30 ジュニア スクール (1コース)	15:10~15:50 青背 コンディショニング 新保	15:10~15:50 青背 コンディショニング 新保	15:00~15:45 マット ピラティス 小林愛	15:00~15:45 マット ピラティス 小林愛	15:30~18:30 キッズ ヒップホップ ダンス	15:30~16:30 ジュニア スクール (3コース)	15:30~16:30 ジュニア スクール (3コース)
15	15:30~16:30 ジュニア スクール (3コース)	16:30~17:30 ジュニア スクール (5コース)	16:30~17:30 キッズ ヒップホップ ダンス	16:30~17:30 ジュニア スクール (5コース)	16:30~17:30 ジュニア スクール (5コース)	16:30~17:30 ジュニア スクール (5コース)	16:30~17:30 ジュニア スクール (5コース)	16:30~17:30 ジュニア スクール (5コース)	16:30~17:30 ジュニア スクール (5コース)	16:30~17:30 ジュニア スクール (5コース)	16:30~17:30 ジュニア スクール (5コース)	16:30~17:30 ジュニア スクール (5コース)	16:30~17:30 ジュニア スクール (5コース)	16:30~17:30 ジュニア スクール (5コース)
16	16:30~17:30 ジュニア スクール (5コース)	17:30~18:30 ジュニア スクール (5コース)	17:30~18:30 ジュニア スクール (5コース)	17:30~18:30 ジュニア スクール (5コース)	17:30~18:30 ジュニア スクール (5コース)	17:30~18:30 ジュニア スクール (5コース)	17:30~18:30 ジュニア スクール (5コース)	17:30~18:30 ジュニア スクール (5コース)	17:30~18:30 ジュニア スクール (5コース)	17:30~18:30 ジュニア スクール (5コース)	17:30~18:30 ジュニア スクール (5コース)	17:30~18:30 ジュニア スクール (5コース)	17:30~18:30 ジュニア スクール (5コース)	17:30~18:30 ジュニア スクール (5コース)
17	18:30~19:00 脂肪燃焼 キック&ハンチ	18:30~19:00 選手 コース (2コース)	18:20~19:00 マット ピラティス (初級)	18:30~19:00 選手 コース (5コース)	18:30~19:00 選手 コース (5コース)	18:30~19:00 選手 コース (5コース)	18:30~19:00 選手 コース (5コース)	18:15~19:00 リトモス 茜	18:30~19:00 選手 コース (5コース)	18:30~19:00 選手 コース (5コース)	18:30~19:00 選手 コース (5コース)	18:30~19:00 選手 コース (5コース)	18:30~19:00 選手 コース (5コース)	18:30~19:00 選手 コース (5コース)
18	aiko	19:10~19:40 ストレッチボール &ストレッチ	19:15~19:45 はじめて平泳ぎ 山下松久(2コース)	19:15~19:50 脂肪燃焼 ホットヨガ 唯夏子	19:25~19:40 TaeBo® BASIC	19:25~19:40 選手 コース (4コース)	19:25~19:40 選手 コース (4コース)	19:10~19:50 ダンス エアロ 茜	19:15~19:45 週替り エアロ 伊藤早紀	19:15~19:50 選手 コース (4コース)	19:15~19:50 選手 コース (4コース)	19:10~19:50 ゆったり ホットヨガ 高田	19:15~19:50 選手 コース (4コース)	19:15~19:50 選手 コース (4コース)
19	19:10~19:50 メガダンス aiko	福元	19:50~20:50 マスターズ 山下松久 (2コース)	20:05~20:45 ゆったり ホットヨガ 唯夏子	19:45~20:25 ベーンク ホットヨガ 藤本	19:30~20:10 ベーンク ホットヨガ 藤本	20:00~20:15 ダンス ウォーミングアップ	20:00~20:15 ダンス ウォーミングアップ	20:00~20:15 選手 コース (3コース)	20:00~20:15 選手 コース (3コース)	20:00~20:15 選手 コース (3コース)	20:10~20:40 青背 コンディショニング 新保	20:10~20:40 選手 コース (3コース)	20:10~20:40 選手 コース (3コース)
20	20:10~20:40 UBOUND エレメント	20:10~20:50 ベーンク ホットヨガ aiko	20:20~21:00 UBOUND エレメント	20:20~20:50 平泳ぎ 亜希子 (2コース)	20:20~20:50 平泳ぎ 亜希子 (2コース)	20:20~20:50 平泳ぎ 亜希子 (2コース)	20:20~20:50 はじめて バタフライ	20:20~20:50 はじめて バタフライ	20:20~20:50 選手 コース (3コース)	20:20~20:50 選手 コース (3コース)	20:20~20:50 選手 コース (3コース)	20:20~20:50 脂肪燃焼 ホットヨガ 藤本	20:20~20:50 選手 コース (3コース)	20:20~20:50 選手 コース (3コース)
21	20:20~20:50 UBOUND エレメント	20:20~20:50 ベーンク ホットヨガ aiko	20:20~21:00 UBOUND エレメント	20:20~20:50 平泳ぎ 亜希子 (2コース)	20:20~20:50 平泳ぎ 亜希子 (2コース)	20:20~20:50 平泳ぎ 亜希子 (2コース)	20:20~20:50 はじめて バタフライ	20:20~20:50 はじめて バタフライ	20:20~20:50 選手 コース (3コース)	20:20~20:50 選手 コース (3コース)	20:20~20:50 選手 コース (3コース)	20:20~20:50 脂肪燃焼 ホットヨガ 藤本	20:20~20:50 選手 コース (3コース)	20:20~20:50 選手 コース (3コース)
22	20:20~20:50 UBOUND エレメント	20:20~20:50 ベーンク ホットヨガ aiko	20:20~21:00 UBOUND エレメント	20:20~20:50 平泳ぎ 亜希子 (2コース)	20:20~20:50 平泳ぎ 亜希子 (2コース)	20:20~20:50 平泳ぎ 亜希子 (2コース)	20:20~20:50 はじめて バタフライ	20:20~20:50 はじめて バタフライ	20:20~20:50 選手 コース (3コース)	20:20~20:50 選手 コース (3コース)	20:20~20:50 選手 コース (3コース)	20:20~20:50 脂肪燃焼 ホットヨガ 藤本	20:20~20:50 選手 コース (3コース)	20:20~20:50 選手 コース (3コース)

◆都合によりレッスン及びインストラクターを変更場合があります。
◆祝日は特別プログラムとなります。
◆週替りレッスンの担当・内容は館内掲示・HPをご確認下さい。

★ベビー・ジュニア・メンバー・レッスンを行っている時間帯は
コースを制限させていただきます。
★都合により使用コースが変更となる場合がございます。
フロント・プールサイドにあるコース案内表をご確認ください。

《スタジオレッスンご参加時のお願い》

- スタジオレッスン予約を初めて利用する方は、右下のQRコードより登録・予約が必要となります。専用サイトまたは店頭タブレットにて事前予約をお願いいたします。
- レッスン当日、スタジオへ入室する際、スタジオ入口のタブレット端末にてチェックインの処理が必要となります。携帯電話または専用カードをお持ちください。
- 必ずレッスン開始前までにチェックインをお済ませください。
※レッスン開始時間を過ぎるとチェックインが出来なくなり、レッスンにご参加いただけません。
- プールレッスンの予約は必要ありません。
※ホットヨガレッスンは自動チェックインとなります。スタジオ入口のタブレット端末での携帯電話または専用カードでのチェックインは必ず必要ありません。

予約システム利用登録専用 QRコードはこちら

《ホットヨガについて》
★ご参加の際は、お水またはスポーツドリンク、バスタオル・タオルをご持参ください。

担当・内容は館内ポスターHPをご確認ください。

担当・内容は館内ポスターHPをご確認ください。

体幹強化やリズムに合わせてのトレーニングを楽しく行いたい！
運動が初めての方や、筋力を高めたい方にオススメです。

館内を歩き回って、お水の量を測っていただきます！



エスポパーソナルトレーナー紹介

〈ジム〉



伊藤ひろみ



山口紋子



兵永拓也



松本 智



佐藤 武

〈プール〉

泳ぎワンポイント！



前木亜希子



市田麻衣

4泳法の指導からフォームチェック！
水中のお悩みを
解決に導きます！！



好評受付中！！

『パーソナルトレーニング』実施中！

専任のトレーナーが個々に合った
トレーニング方法をご提案

痛みの改善や軽減・身体リセット・シェイプアップ・機能改善などの
お悩みに…1コマ30分からお手伝い致します！

30分 3,300円(税込) ※前日までの予約制



登録&予約は

こちらのQRコードから→→→

詳しくは、トレーニングジム・

フロントへお気軽にお声かけ下さい！



【エスポ袋井】1月・2月・3月営業カレンダー

1 月							2 月							3 月							
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6		4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7	8	9
7	8	9	10	11	12	13	11	12	13	14	15	16	17	10	11	12	13	14	15	16	
14	15	16	17	18	19	20	18	19	20	21	22	23	24	17	18	19	20	21	22	23	
21	22	23	24	25	26	27	25	26	27	28	29			24	25	26	27	28	29	30	
28	29	30	31											31							

※1月4日(木)のスタッフ対応時間(土)0:00~17:00、セルフ時間帯は6:00~10:00、17:00~24:00となります。

会員様向け

インストラクターの代行情報や
タイムテーブルをスマホにお届け

- ◆タイムテーブル
- ◆スタッフ・プールのインストラクター代行情報
- ◆各種イベントのご案内
- ◆研修のご案内

LINE@ QRコード

HAMAMATSU & FUKUROI

ID @xqj1420o

ESPO_FUKUROI

follow me

Instagram

トレーニングジム スマホで管理できる

「i☆Trainer」

- ① トレーニングメニューをスマホで見れる！
- ② 血圧と体重をスマホに入力→グラフも見れる！
- ③ In Body (体組成)の結果をスマホで見れる！

☺こちらは、会員登録が必要です。

ご希望の方はジムスタッフまでお声掛けください。



《カルチャー講座のご案内》

ジャズダンス(基礎クラス)

ダンス初心者から慣れている方まで大歓迎！！
ダンスの基礎となるバレエ的な動きを丁寧に指導していきます。
気持ちいい汗を一緒に流しませんか？

開催日	火曜 13:00~14:00 (3ヶ月間計10回)
場所	エスポ袋井 Bスタジオ
料金	個人会員 ¥8,800 ★入会金¥2,200 非個人会員 ¥11,000 ★体験は無料
受付方法	エスポ袋井 フロント
担当	浅田真樹子 (DanceSpace BAZZ)

《エスポマスタース》

専用コースあり。上達目指し充実した練習をしませんか？

練習日	月曜 19:50~20:50
場所	エスポ袋井 プール
参加対象	25M以上泳げる方
目的	泳力向上
マスタース大会に参加できます！(登録あり)	

